

**A ausência de ferro no organismo vai muito além do cansaço físico ou da falta de energia. Especialistas recomendam uma boa alimentação e sinal de alerta para possíveis sintomas**

POR EDUARDO FERNANDES

**C**ansaço, dificuldade de concentração e perda de memória. Sintomas que parecem comuns aos dias mais cansativos podem ser, na verdade, um grito do seu corpo para a ausência de alguma vitamina ou micronutriente. Neste caso, a deficiência de ferro, essencial para o transporte de oxigênio e a produção de energia em quase todas as células, afeta drasticamente o bem-estar e o desempenho de milhões de brasileiros.

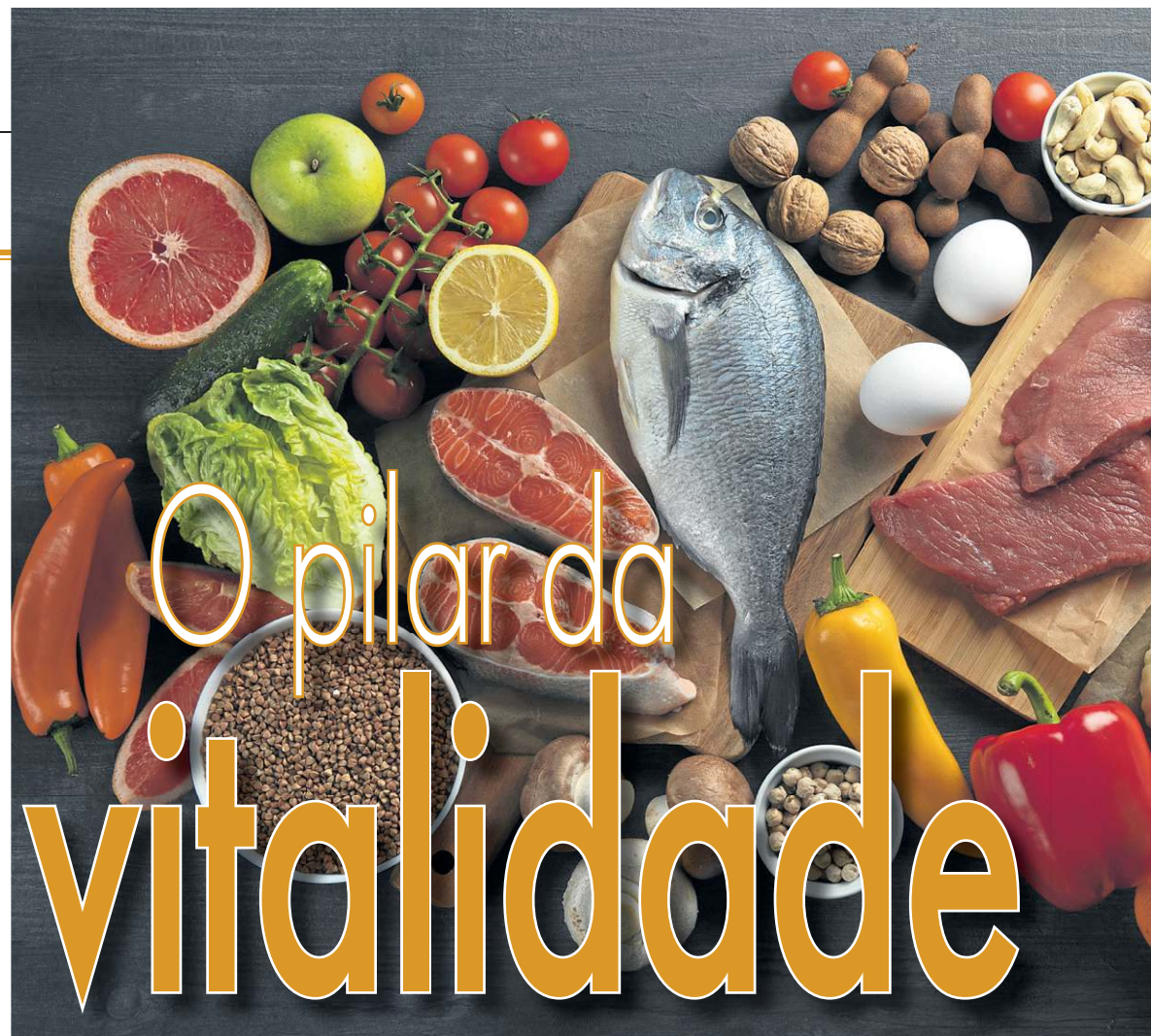
Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), com dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), mostrou que o consumo de feijão, importante fonte de ferro, por exemplo, caiu tanto para mulheres quanto para homens. A análise considerou 800 mil entrevistas feitas de 2006 a 2023.

Entre o sexo feminino, os números foram de 61% para 54,1%, enquanto o masculino foi de 73,7% para 63,8%. Vale ressaltar que, segundo o estudo, quando o feijão desaparece das refeições dos brasileiros, pode estar interligado com o aumento de doenças crônicas, como diabetes e obesidade, já que sua ausência está relacionada ao crescente consumo de alimentos ultraprocessados.

Assim, sabe-se que a deficiência de ferro é uma das carências nutricionais mais presentes no mundo. Danielle Luz Gonçalves, nutricionista e coordenadora do curso de nutrição do Centro Universitário Uniceplac, afirma que a falta do mineral pode comprometer o rendimento escolar de crianças, a performance de atletas e a disposição de adultos, levando a um quadro de exaustão que muitos confundem com estresse.

Os sintomas, muitas vezes sutis no início, incluem uma “névoa mental” frustrante e uma fadiga que não se resolve com repouso, conforme relata quem convive com o problema. “O ferro é um verdadeiro pilar da vitalidade humana. Sua função mais conhecida é na formação da hemoglobina, a proteína dos glóbulos vermelhos que transporta o oxigênio dos pulmões para o restante do corpo”, explica a profissional.

A nutricionista destaca que o papel do ferro vai além do sangue: ele é crucial para a mioglobina (que armazena oxigênio nos músculos, vital para o esforço físico), para o metabolismo energético (favorecendo a geração de ATP, a energia celular) e para o fortalecimento do sistema imunológico.



Freepik

“Quando há deficiência de ferro, o organismo não consegue produzir hemoglobina em quantidade suficiente, o que significa que menos oxigênio chega aos músculos, ao cérebro e aos órgãos vitais. O resultado é uma combinação de fadiga constante, fraqueza muscular, dificuldade de concentração e palidez, sintomas típicos da carência do mineral, que pode levar a quadros como a anemia ferropriva”, acrescenta

### O impacto no cotidiano

A deficiência de ferro, quando grave, leva à anemia ferropriva, um problema que se manifesta de forma incapacitante na vida diária. O analista Bryan Santos, 23 anos, procurou lidar com esse desafio e precisou buscar ajuda médica após sentir sintomas que iam além do cansaço comum.

“O que me fez marcar uma consulta foi uma fadiga que simplesmente não ia embora. Eu acordava já me sentindo esgotado,” relata Bryan. Mas o sintoma que realmente o assustou foi a falta de ar. “Eu subia um lance de escada no trabalho e parecia que tinha corrido uma maratona”, recorda.

No dia a dia, esse cansaço era, de fato, a pior parte. Tarefas simples, como arrumar a casa ou ir ao supermercado, para o jovem, viraram um esforço gigantesco. E muito além dessa ausência de energia, a capacidade cognitiva também foi comprometida. Em dado momento, esquecia-se do que ia fazer ou do que estava conversando.

“Às vezes, estou no meio de uma conversa e esqueço completamente o que ia dizer, ou não consigo encontrar a palavra certa. Meu raciocínio fica lento”, conta Bryan, que também notou queda de produtividade no trabalho e isolamento social. “Vivia com sono na frente do computador. Meus amigos me chamavam para sair e eu sempre inventava uma desculpa”, relata.

### Estratégias de absorção

De acordo com a Danielle Luz Gonçalves, para prevenir a deficiência de ferro, é fundamental consumir alimentos que são fontes desse mineral. A absorção, no entanto, varia conforme a origem: ferro heme (origem animal), absorção mais eficiente, de até 35%. Fontes: carnes vermelhas (principalmente fígado e cortes magros), frango, peixe e mariscos.

“Já no ferro não heme (origem vegetal), a absorção está mais limitada (2% a 10%). Fontes: feijão, lentilha, grão-de-bico, folhas verde-escuras (espinafre, couve), tofu, aveia e sementes (abóbora, gergelim)”, detalha. Para quem segue uma alimentação majoritariamente vegetal, é importante combinar os alimentos ricos em ferro com fontes de vitamina C, como laranja, limão, acerola, kiwi ou morango.

Essa combinação aumenta significativamente a absorção do ferro não heme no intestino. “Uma prática simples — e muito brasileira — como servir feijão com arroz e um copo de suco de laranja natural, já é uma excelente estratégia para melhorar o aproveitamento do ferro na dieta”, acrescenta a profissional.